

**GAMBARAN PENGETAHUAN UMUM GIZI OLAHRAGA PELATIH  
DAN STATUS GIZI ANTROPOMETRI SISWA  
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
DI KAREBOSI MAKASSAR**

**OVERVIEW OF GENERAL KNOWLEDGE OF SPORTS NUTRITION COACH  
AND NUTRITION STATUS OF THE ANTHROPOMETRY  
FOOTBALL SCHOOLS STUDENTS  
IN KAREBOSI MAKASSAR**

**Mutmainnah<sup>1</sup>, Djunaidi M. Dachlan<sup>1</sup>, Nukhrawi Nawir<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin, Makassar

<sup>2</sup>Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Sulawesi Selatan

(Email: [muth\\_innah07@yahoo.com/085242951436](mailto:muth_innah07@yahoo.com/085242951436))

**ABSTRAK**

Pelatih merupakan ujung tombak keberhasilan pembinaan dan pengembangan SSB. Olehnya, diperlukan pengetahuan yang baik seputar dunia sepakbola dan hal-hal penunjang seperti pengetahuan gizi dan kesehatan. Untuk menghasilkan pemain sepak bola yang handal, tidak hanya dibutuhkan strategi dan taktik yang bagus tetapi juga stamina yang prima atau status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan umum gizi olahraga pelatih dan status gizi antropometri siswa SSB Bola di Karebosi Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah *mixed method* dengan pendekatan deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah Siswa SSB Anyelir dan Bangau Putra yang aktif mengikuti latihan serta Pelatih SSB yang masih aktif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 51 siswa dan 10 pelatih. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer dan sekunder. Kemudian dianalisis dengan menggunakan *analisis isi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 78,43% siswa memiliki status gizi normal dan 10% pelatih memiliki pengetahuan gizi baik. Bagi pelatih disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dalam hal gizi olahraga agar dapat mengambil peran dalam hal peningkatan kualitas gizi siswa, begitupula disarankan kepada pengelola SSB agar memiliki manajemen pengelolaan yang terarah dan terukur demi peningkatan kualitas siswa Sekolah Sepak Bola.

**Kata Kunci:** Sekolah Sepak Bola, Pengetahuan, Antropometri.

**ABSTRACT**

*The Coach is the spearhead of success training and development Football School. Explained that, needed a good knowledge about the football world and supporting things such as knowledge of nutrition and health. To generate a reliable football player, not just great strategy and tactics but also prime or stamina status of good nutrition. This research aims to know description of the general knowledge of sports nutrition coach and nutrition status of the Anthropometry Football Schooll students in Karebosi Makassar City. The method used is descriptive approach with mixed method. The sample in this research is a Football School students carnations actively and the Football School coach who is still active. Sampling using the technique total sampling with 51 students and 10 coaches. Data collection was carried out with the primary and secondary data retrieval. Then analyzed by using analysis contents. The result showed that there are 78,43% students have normal nutrition status and 10 % coach have knowledge good nutrition. For coach advised to increase knowledge in terms of sport nutrition can take the roles in terms of improved quality of students nutrition, neither recommended to Football School manager in order to have a directional management and scalable to improve the quality of Football Shool students.*

**Key words:** school football, knowledge, anthropometry.

## PENDAHULUAN

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan wadah yang efektif dalam pembinaan sepak bola sejak dini. Sayangnya, selama ini, masih kurang produktif bagi cabang olahraga sepak bola untuk mendulang prestasi bahkan hingga ke tingkat Internasional. Tidak adanya kemajuan berarti dalam hal prestasi sepak bola Indonesia saat ini, tidak lepas dari masalah pembinaan sepakbola usia dini dan usia muda di Nusantara yang selama bertahun-tahun kurang diperhatikan. Dalam dunia olahraga, tidak hanya metode latihan atau juga bakat yang akan menentukan prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet namun konsumsi nutrisi yang tepat dalam sehari-hari secara langsung juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan performa serta prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet (Irawan, 2008).

Olehnya, Aplikasi ilmu pengetahuan yang lain dalam sepak bola adalah ilmu gizi atau *sport nutrition*. Ilmu gizi khususnya *sport nutrition* bukan hal yang sepele, bahkan ikut menentukan kebugaran pemain (Adianto, 2010).

Kurangnya perhatian mengenai ilmu gizi dalam pembinaan SSB inilah yang menyebabkan minimnya pengetahuan atlet dan pelatih mengenai makanan yang baik dalam menunjang prestasi atlet. Padahal, menurut Husaini (2002), gizi yang cukup dapat menjamin kesehatan optimal yang dibutuhkan seorang atlet untuk berprestasi, tetapi banyak orang tidak mengerti hubungan yang langsung antara gizi yang cukup dengan bentuk tubuh, daya tahan, dan pencegahan terhadap kecelakaan berlatih.

Dalam penelitian yang dilakukan Utoro (2011) terhadap 23 atlet usia 14-20 tahun di Diklat Sepak Bola Bintang Pelajar Kabupaten Semarang, menunjukkan bahwa hasil *recall* asupan makanan yang dilakukan sebelum intervensi dengan rerata energi yang dikonsumsi subjek dalam sehari sebesar  $2798 \pm 254$  kalori. Sedangkan kebutuhan energi subjek berkisar antara 3361 – 4118 kalori. Terdapat ketimpangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperlukan oleh subjek. Tiga subjek mempunyai kategori asupan defisit (<70%), lima belas subjek mempunyai kategori asupan kurang (70-80%) dan lima subjek dengan kategori asupan sedang (80-99%) dari kebutuhan energi yang seharusnya dikonsumsi.

Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan dan prestasi atlet. Menurut Mustamin, dkk (2009), dari data antropometri yang didapat, berdasarkan perhitungan Z-score dengan indikator IMT remaja menurut standar baku WHO-2005, diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 90%, yang berstatus gizi gemuk 5% dan yang berstatus gizi kurus 5%. Menurut Bedgoog (1983) dan Douglas (1984) dalam Anggraini

(2009), hasil survei yang dilakukan di sekolah atlet di Texas, hanya 11% pelatih yang pernah mengikuti pelatihan gizi dan dari 96 pelatih yang diberikan kuesioner mengenai pengetahuan umum tentang gizi, hanya 15% pelatih yang dapat menjawab dengan skor di atas standar kelulusan.

Prestasi olahraga yang telah dicapai oleh atlet Indonesia baik tingkat nasional maupun internasional perlu terus menerus lebih ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui pemenuhan zat gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan para atlet. Hal ini dapat dicapai apabila semua yang terkait yaitu para atlet sendiri, Pembina olahraga, dan penyediaan makanan telah sadar gizi pengetahuan (Hidayanti, 2003).

Dari masalah yang berkembang dalam dunia persepakbolaan, baik dari segi status gizi atlet yang erat kaitannya dengan pola konsumsi maupun pengetahuan gizi pelatih atau pembina olahraga sepakbola, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran status gizi antropometri siswa Sekolah Sepak Bola dan pengetahuan umum gizi olahraga pelatih Sekolah Sepak Bola di Lapangan Karebosi Makassar.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian yang berlokasi di Lapangan Karebosi Makassar ini dilakukan sejak Februari hingga Mei 2013. Penelitian ini menggunakan *mixed method* (metode campuran) dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui pengukuran, kuesioner dan wawancara mendalam (*indepth interview*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SSB yang tergabung dalam dua SSB yaitu Anyelir dan Bangau Putra yang berusia 10-13 tahun dan pelatih Sekolah Sepak Bola di Lapangan Karebosi Kota Makassar Sulawesi Selatan. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara dan kuesioner kepada pelatih serta pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan siswa SSB Bangau Putra dan Anyelir, serta pengumpulan data sekunder berupa profil SSB Bangau Putra, SSB Anyelir dan profil Lapangan Karebosi Kota Makassar Sulawesi Selatan. Data yang dianalisis berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa data status gizi siswa, dianalisis menggunakan standar baku penilaian antropometri yaitu WHO-Antro 2005 dan *SPSS 16 for windows* dan *Microsoft excel*. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi. Data kualitatif berupa hasil tes angket (kuesioner) pelatih, dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 16 for windows* dan *Microsoft excel* dan kemudian dilakukan analisis isi (*content analysis*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 58,8% sampel berasal dari SSB Anyelir dan 41,18% dari SSB Bangau Putra. Berdasarkan umur sampel, secara berurutan yaitu 15,7% (10 tahun), 43,1% (11 tahun), 25,5% (12 tahun) dan 15,7% (13 tahun). Tingkat pendidikan sampel yaitu sebanyak 86,3% berada pada tingkat SD dan 13,7% pada tingkat SMP. Adapun tingkat pendidikan ayah tersebar dalam beberapa jenjang yaitu 2% yang berpendidikan SD, 19,6% berada pada tingkatan SMP, 54,9% pada tingkatan SMA/ sederajat dan 23,5% pada tingkat S1. Sedangkan tingkat pendidikan Ibu, sebanyak 7,8% sampel yang memiliki ibu dengan pendidikan SD, 29,4% pada jenjang SMP, 49,5% pada jenjang SMA/ sederajat dan 13,7% berada pada jenjang S1. Sampel yang pekerjaan ayahnya PNS adalah 27,5%, wiraswasta 37,3%, karyawan 13,7%, sopir 3,9%, buruh harian 15,7% dan TKI 2%. Sedangkan pekerjaan ibu dengan 9,8% dari PNS, 21,6% yang berprofesi sebagai wiraswasta, 3,9% karyawan, 2% penjaga toko dan 64,7% sebagai Ibu Rumah Tangga (Tabel 1).

Sampel terbanyak adalah siswa dengan status gizi normal yaitu 78,4%, kemudian disusul siswa yang berstatus gizi gemuk 15,7% dan kurus 5,9%. Adapun dari segi SSB binaan, sebanyak 76,67% dari SSB Anyelir dan 80,95% dari SSB Bangau Putra, selebihnya sebanyak 16,66% yang berstatus gizi gemuk dari SSB Anyelir dan 14,29% dari SSB Bangau Putra. Sedangkan yang berstatus gizi kurus dari SSB Anyelir yaitu 6,67% dan 4,76% dari SSB Bangau Putra. Sampel terbanyak berusia 11 tahun dengan status gizi normal sebanyak 77,3%. Apabila dilihat dari tingkat pendidikan, sampel terbanyak berada pada jenjang SD dengan status gizi normal sebanyak 79,5%. Adapun berdasarkan tingkat pendidikan terakhir orangtua, sampel terbanyak berasal dari siswa yang tingkat pendidikan kedua orangtuanya tinggi. Dan siswa dengan pendidikan terakhir ayah tinggi yang berstatus gizi normal adalah sebanyak 80% dan siswa dengan pendidikan terakhir ibu tinggi yang berstatus gizi normal adalah 75,8%. Adapun status gizi siswa jika dipandang dari segi pekerjaan orangtua, sampel didominasi oleh siswa yang pekerjaan ayahnya tinggi dengan status gizi normal sebanyak 78%, sedangkan dari segi pekerjaan ibu, sampel terbanyak didominasi oleh siswa yang ibunya berpekerjaan rendah dengan status gizi normal sebanyak 78,8% (Tabel 2).

Sebanyak 70% pelatih memiliki pengetahuan umum gizi olahraga kurang, dan 20% yang berpengetahuan umum gizi olahraga sedang, sedangkan hanya 10% yang memiliki pengetahuan umum gizi olahraga baik. Beberapa kriteria dalam penilaian pengetahuan umum gizi olahraga pelatih, di antaranya yaitu umur. Sampel terbanyak berada pada usia  $\geq 50$  tahun dimana hanya 10% yang berpengetahuan baik. Terdapat 10% pelatih yang berpengetahuan

baik yang memiliki pendidikan terakhir SMA, 20% berpengetahuan sedang dan 60% yang berpengetahuan kurang. Jika dilihat dari lisensi, sebagian besar pelatih memiliki lisensi D PSSI dimana sebanyak 50% berpengetahuan kurang dan 20% berpengetahuan sedang. Namun terdapat 10% berpengetahuan kurang yang memiliki lisensi C PSSI. Berdasarkan kurun melatih, sampel terbanyak berada pada kurun melatih 20 s/d 30 tahun dimana sampel yang berpengetahuan baik terdapat 10%, pengetahuan sedang 10% dan 30% berpengetahuan kurang (Tabel 3).

Berdasarkan hasil wawancara, ada beberapa hal yang ditanyakan yaitu mengenai kegiatan/program yang dilakukan dalam SSB, lisensi pelatih dan materi pelatihan, program pelatihan lainnya yang pernah dijalani, motivasi mencari tambahan informasi terkait gizi olahraga, pihak yang memberikan informasi atau pengetahuan gizi kepada siswa SSB di Karebosi, informasi atau pengetahuan gizi yang diberikan kepada siswa, dan waktu/jadwal pemberian informasi atau pengetahuan gizi kepada siswa.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 siswa SSB yang diteliti, terdapat 78,43% siswa yang berstatus gizi normal, 15,59% berstatus gizi gemuk dan 5,88% yang berstatus gizi kurus. Faktor penyebabnya pun beragam, dapat ditinjau dari pola konsumsinya, kondisi perekonomian keluarga, latar belakang pendidikan orang tua atau peran pelatih dalam pembinaan. Hal ini sejalan dengan teori (Suhardjo, 2000) yang mengungkapkan status gizi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor langsung seperti konsumsi pangan, dan infeksi; faktor tidak langsung seperti pendapatan, pengetahuan gizi, dan pendidikan.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan yang disesuaikan dengan kecukupan zat gizi seseorang berdasarkan jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan dan aktivitas fisik. Konsumsi pangan seseorang berbeda-beda, pola konsumsi merupakan salah satu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan. Menurut Brown (2005), perilaku makan remaja dipengaruhi banyak faktor antara lain faktor individu dan makrosistem. Faktor individu yang mempengaruhi perilaku makan remaja meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesukaan akan suatu makanan dan adanya perubahan biologi. Faktor lingkungan yang banyak mempengaruhi perilaku makan remaja seperti sosial lingkungannya seperti keluarga, teman dan lingkungan sekolah.

Pengetahuan gizi khususnya untuk atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Hal tersebut bertujuan untuk menunjang peningkatan

ketahanan fisik dan diharapkan pada waktunya atlet dapat menunjang prestasinya dengan baik (Suniar, 2002).

Latar belakang pendidikan orang tua, baik ayah dan ibu merupakan salah satu unsur yang berperan penting dalam menentukan keadaan gizi anak. Hubungan positif antara tingkat pendidikan orang tua dengan keadaan gizi anak telah banyak diungkapkan oleh para ahli. Pada masyarakat yang rata-rata tingkat pendidikannya rendah, prevalensi gizi kurang yang tinggi dan sebaliknya pada masyarakat yang tingkat pendidikan cukup tinggi prevalensi gizi kurang lebih rendah (Soekirman, 1999).

Menurut Suhardjo (1989), tingkat pendidikan orang tua turut mempengaruhi mudah tidaknya seorang anak memahami informasi pengetahuan gizi yang diperoleh. Tetapi tidak jarang pula pendidikan tidak mempengaruhi pengetahuan gizinya sebab bisa saja orang tersebut rajin mendengarkan informasi dan penyuluhan gizi maka tidak mustahil pengetahuan gizinya akan lebih baik. Pengetahuan gizi ini selanjutnya akan menentukan perilaku dalam memilih makanan. Menurut Bukhori (2010), perilaku makan orang tua banyak mempengaruhi perilaku makan anaknya. Contohnya bila ibu menyajikan makanan sehat maka anaknya akan terbiasa makan makanan yang sehat. Untuk mengetahui cara menyajikan makanan yang sehat ini maka dibutuhkan akan informasi gizi. Informasi gizi akan lebih mudah dipahami oleh ibu yang berpendidikan tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan dan ekonomi orang tua sangat mempengaruhi status gizi anak. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka semakin tinggi pengetahuannya tentang gizi, semakin tinggi ekonomi keluarga maka semakin mudah mendapatkan makanan yang bergizi yang mampu meningkatkan atau mencukupi kebutuhan gizi seorang anak.

Berdasarkan wawancara dengan para pelatih, diperoleh informasi bahwa hampir sebagian besar pelatih kurang memberi perhatian terkait edukasi gizi dan kesehatan kepada siswa binaan. Kegiatan di SSB masih berpusat pada latihan bermain, taktik dan strategi. Walaupun di antara pelatih, ada yang member perhatian pada gizi siswa, namun hal tersebut masih dipandang kurang jika merujuk pada standar pembinaan di SSB.

Prestasi olahraga yang tinggi perlu terus menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Makanan untuk seorang pemain sepak bola harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga, apalagi jika masih dalam

usia pertumbuhan. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga.

Tingkat pengetahuan pelatih yang diperoleh dari hasil kuesioner menunjukkan data hanya 10% yang mempunyai pengetahuan gizi baik, sedangkan yang berpengetahuan gizi sedang terdapat 20% dan yang berpengetahuan gizi kurang sebanyak 70%. Hal ini menunjukkan hasil yang signifikan bahwa pelatih SSB yang ada di Karebosi Makassar mempunyai pengetahuan gizi yang kurang. Banyak hal yang bisa menjadi penyebab pengetahuan gizi pelatih berada pada kategori kurang. Menurut asumsi peneliti, ini bisa terjadi disebabkan kurangnya motivasi pelatih untuk mengetahui lebih dalam mengenai gizi seputar olahraga karena lebih banyak menitikberatkan pada teknik dasar bermain bola. Di samping karena adanya persepsi bahwa masalah gizi bukanlah menjadi tanggung jawab utama pelatih dalam aspek pembinaan siswa sepak bola, ada pihak yang lebih berkewajiban untuk menanganinya, semisal ahli gizi.

Selain itu, kurangnya perhatian dari pihak pelaksana kursus/kepelatihan dalam memberikan informasi gizi yang lebih kepada para pelatih yang mengikuti kursus untuk meraih lisensi kepelatihan dan pengarahan untuk mengetahui lebih banyak mengenai gizi dan kesehatan atlet dari berbagai sumber yang ada.

Aspek lain yang dapat menjadi sebab pengetahuan pelatih yang kurang adalah masalah usia pelatih. Semangat belajar atau menambah pengetahuan dari membaca ataupun menganalisis sudah mulai menurun di usia tua. Pelatih terbanyak berada pada usia di atas 50 tahun.

Adapun terkait lisensi kepelatihan, dari penelitian ini, dapat dilihat bahwa tingkat lisensi tidak berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan pelatih seputar gizi. Jika dianalisis dari segi tingkat lisensinya, pada dasarnya sebagian besar pelatih berada pada tingkat lisensi D (PSSI), disamping ada 2 orang pelatih yang berlisensi C (PSSI) dan 1 orang yang belum memiliki lisensi. Idealnya, semakin tinggi lisensi maka, semakin meningkat pula pengetahuannya. Karena semakin tinggi level lisensinya maka ilmu dan bekal kepelatihan juga semakin lebih daripada level yang di bawahnya. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat kepelatihan yang diikuti tidak berarti bahwa pengetahuannya juga lebih tinggi karena ada pelatih yang berlisensi C (PSSI) tetapi memiliki pengetahuan gizi rendah. Banyak faktor yang dapat menjadi penyebabnya sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya di antaranya adalah faktor usia, motivasi dan sistem/ program yang terdapat pada

SSB yang bersangkutan. Kesemua hal di atas, sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Notoadmodjo (2007), yang mengungkapkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu: faktor internal seperti intelegensia, minat dan kondisi fisik; faktor eksternal seperti keluarga dan masyarakat; faktor pendekatan belajar seperti upaya belajar dan strategi dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan aspek penilaian yang berkaitan dengan kegiatan/program dalam SSB, diperoleh gambaran bahwa SSB yang ada di Karebosi Kota Makassar, tidak memiliki program terarah dalam melakukan pembinaan kepada siswa binaannya. Kegiatan hanya berpusat pada latihan baik itu taktik, teknik dan strategi. Adapun edukasi tentang gizi olahraga yang harusnya menjadi pengetahuan yang harus dipahami oleh siswa, bukan menjadi hal yang juga prioritas. Informasi mengenai gizi hanya diberikan secara insidental dan tidak terencana. Materi penyampaiannya pun hanya berupa hal-hal dasar yang sangat minim dari pengetahuan gizi.

Sebenarnya, jika berbicara teknologi persepakbolaan. Tepatnya tahun 1970-an, beberapa klub sepak bola di Amerika Latin memakai tenaga ahli di bidang masing-masing, yaitu psikologi, nutrisi, dan fisiologi (ilmu faal). Para ilmuwan itu digunakan saat sebelum dan sesudah pertandingan untuk mempersiapkan tim memasuki pertandingan. Karena itu, sejak tahun 1980 hampir semua tim sepak bola menggunakan cara ini untuk memajukan prestasi sepak bola masing-masing mereka. Mereka beranggapan, tak cukup lagi melakukan pembinaan dengan cara manual alias tradisional. Sebab, Thomas Reilly dan Mark Williams pernah memberi nasihat pada pengelola sepak bola profesional untuk segera berubah mengikuti perkembangan zaman jika ingin sukses di masa datang *Program pengelolaan SSB Kabba* (Anonim, 2013).

Jika berkaca pada SSB yang profesional, maka idelanya ada beberapa program yang perlu dilakukan dalam sebuah SSB, sebagaimana program yang dilakukan pada SSB AD BATIK di Solo, Jawa Tengah yaitu meliputi : pembinaan teknik, pembinaan pembentukan fisik, taktik/strategi permainan, pembinaan kepribadian/mental, peraturan permainan, kesehatan olahraga, gizi atlet/pemain. Olehnya, dalam mengelola sebuah SSB, diperlukan perencanaan yang matang dengan mempertimbangkan sumber daya yang tersedia (Anonim, 2013).

Aspek lain yang dinilai yaitu mengenai lisensi pelatih yaitu sertifikasi yang dimiliki seorang pelatih SSB di Karebosi dan materi kepelatihan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih terkait lisensi dan materi kepelatihan yang didapatkan selama menjadi pelatih,



diketahui bahwa ada pelatih yang belum mengikuti pelatihan yang berarti belum mendapatkan lisensi kepelatihan. Adapun yang pernah mengikuti pelatihan dan telah mengantongi sertifikat/lisensi pelatihan, ada beragam jawaban mengenai materi yang diperoleh selama mengikuti pelatihan. Secara garis besar, materi pelatihan adalah terfokus pada strategi, taktik bermain bola, ada juga yang diberikan materi tentang pembentukan mental dan karakter pemain. Adapun materi tentang gizi/nutrisi bagi atlet, ada yang tidak mendapatkan sama sekali dan ada juga yang mendapatkan materi gizi tetapi hanya dasar-dasar dan sangat sederhana, bahkan itu pun terangkum dalam materi tentang stamina atlet. Jika melihat pada standar pelatihan yang ada, dalam sebuah kursus/pelatihan untuk menjadi pelatih sepak bola, ada materi khusus yang diberikan menyangkut gizi dan kesehatan kaitannya dengan olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara mengenai Program pelatihan lainnya yang pernah dijalani, selain pelatihan lisensi, biasanya PSSI mengadakan pelatihan-pelatihan lainnya sebagai sarana dalam pengembangan kualitas pelatih. Program-program tersebut dimaksudkan agar para pelatih memiliki kualitas yang lebih baik dari waktu ke waktu dengan mengetahui perkembangan dunia olahraga dan juga kesehatan. Hanya saja, fakta lapangan menggambarkan bahwa program-program itu tidak menyentuh sebagian besar pelatih yang selama ini aktif membina SSB di Karebosi. Hal ini perlu mendapat perhatian dari PSSI sebagai pihak pelaksana yang bertanggung jawab dalam pembinaan dan pengembangan dunia pesepakbolaan di tanah air dan terkhusus juga di Kota Makassar.

Terkait aspek motivasi mencari tambahan informasi terkait gizi olahraga, seorang pelatih diharapkan dapat memiliki wawasan yang komprehensif seputar dunia sepakbola berikut perihal gizi dan kesehatan. Olehnya, diperlukan motivasi untuk mencari tambahan informasi dari berbagai media yang memungkinkan. Kursus lisensi atau pelatihan-pelatihan yang diikuti belum cukup jika diandalkan sebagai sarana peningkatan kualitas pelatih, perlu ada semangat untuk terus belajar dalam rangka peningkatan kualitas diri dalam mengembangkan pembinaan SSB. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar pelatih kurang termotivasi untuk menambah pengetahuan dalam rangka peningkatan kualitas pembinaan dan pengembangan SSB dan para atlet binaannya. Di antaranya menganggap bahwa ilmu tentang kesehatan dan gizi bukan menjadi tanggung jawab pelatih, pelatih hanya perlu mengetahui hal-hal seputar taktik dan strategi bermain. Adapun yang lainnya, menyadari bahwa pelatih juga perlu mengetahui masalah gizi dan kesehatan dalam rangka pemeliharaan dan peningkatan kesehatan atlet, hanya saja, ada yang beralasan tidak memiliki kesempatan untuk menambah pengetahuannya baik melalui buku atau situs-situs

internet. Ada pula yang berusaha mencari informasi melalui *sharing* di antara pelatih atau bertanya pada ahli medis yang dikenal.

Adapun pihak yang memberikan informasi atau pengetahuan gizi kepada siswa SSB di Karebosi, berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa tidak ada pihak khusus yang memberikan informasi mengenai gizi misalnya melalui materi pembelajaran di kelas untuk tiap beberapa periode, tetapi semua informasi gizi hanya disampaikan oleh pelatih. SSB adalah wadah pembinaan atlet sedini mungkin untuk dapat melahirkan atlet handal di masa yang akan datang, olehnya, hendaknya pembentukan SSB harus dibarengi dengan pengelolaan yang baik dan terstruktur. Idealnya, SSB memiliki sumber daya manusia yang memadai, baik tenaga pelatih, ahli gizi atau kesehatan dan tenaga Pembina lainnya agar semua pihak dapat menjalankan tugasnya sesuai ranah masing-masing. Namun, jika sumber daya yang ada di lapangan sangat minim, maka tentu yang menjadi fokus perhatian dalam pembinaan menjadi tidak maksimal.

Adapun terkait informasi atau pengetahuan gizi yang diberikan kepada siswa SSB di Karebosi, berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa informasi seputar gizi yang diberikan kepada para siswa binaan di SSB hanya sebatas dasar-dasar yang terlalu minim akan pengetahuan gizi dan motivasi untuk meningkatkan derajat kesehatan atau paling minimal menjaga stamina dan kesehatan.

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih terutama pengetahuan tentang cabang olahraga yang digeluti selain harus mengetahui ilmu mengenai kecabangan olahraganya, mereka juga harus mendalami ilmu penunjang seperti ilmu periodisasi latihan, Biomekanika, Faal olahraga, Gizi, Psikologi olahraga. Mendalami karakter cabang olahraga adalah mutlak, sehingga tidak akan salah dalam membina karakter atlet yang tentunya akan disesuaikan dengan kebutuhan kecabangannya.

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan. Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk

mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental.

Aspek lainnya yaitu terkait waktu/jadwal pemberian informasi atau pengetahuan gizi kepada siswa SSB. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa tidak ada waktu/jadwal khusus yang disediakan oleh Pembina SSB dalam hal pemberian materi/pengetahuan tentang gizi. Hal ini karena para Pembina SSB hanya memfokuskan pada bagaimana para siswa dapat berlatih dengan teknik dan strategi yang tepat. Selain itu, sarana dan prasarana yang tidak mendukung diterapkan konsep ideal dalam sebuah SSB. Terbentuknya perilaku baru dimulai dari pengetahuan terhadap stimulus berupa materi atau objek tentang gizi olahraga sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut dan selanjutnya menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahuinya, kemudian akhirnya akan menimbulkan respon yang lebih jauh yaitu berupa tindakan apakah menetapkan pola hidup dan pola makan yang tepat atau tidak (Notoatmodjo, 2003).

Seorang atlet setiap hari harus memperhatikan kondisi fisiknya agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan. Dalam proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga maka pengaturan makan yang optimal harus mendapat perhatian dari setiap orang yang terlibat (Abidin, 2009).

Aspek gizi merupakan salah satu faktor penting penunjang prestasi atlet dalam hal ini menyangkut pola makan yakni pengaturan makan, baik selama latihan, pertandingan, pada saat pertandingan maupun setelah bertanding. Oleh karena itu, peranan pengetahuan tentang gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan stamina atlet dalam rangka peningkatan prestasi atlet.

Pengetahuan gizi para pelatih dan para atlet perlu ditingkatkan dan harus dicegah upaya mencari makanan atau obat-obatan yang bersifat menguatkan tubuh dengan maksud untuk meningkatkan prestasi. Untuk meningkatkan kualitas, atlet harus mendapat prioritas dalam program gizi dan kesehatan. Atlet harus mempunyai kesempatan belajar tentang makanan, gizi dan kesehatan, serta mempraktikkannya sehingga terbentuk perilaku sehat (Husaini, 2000).

SSB merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa, dalam hal ini khususnya potensi bermain sepak bola. Kegiatan di SSB tidak semata-mata memberikan sejumlah kemampuan dan teknik dasar bermain sepak bola saja, akan tetapi juga sebagai tempat pengembangan kepribadian. Berkenaan dengan hal

tersebut, seorang pelatih yang baik tidak akan mengisi siswa hanya dengan kemampuan dan teknik dasar bermain sepak bola saja tetapi harus bisa menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga dan akan mendidik siswa menjadi manusia yang memiliki kepribadian yang baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Status gizi antropometri siswa SSB di Karebosi berada pada kategori normal yaitu 78,43%, kurus 5,88%, gemuk 15,59%. Status gizi siswa SSB dipengaruhi banyak faktor di antaranya faktor individu, lingkungan keluarga juga lingkungan sekolah. Pelatih SSB yang berpengetahuan gizi baik yaitu 10%, yang berpengetahuan gizi sedang yaitu 20% dan berpengetahuan gizi kurang yaitu 70%. Secara umum, pelatih SSB yang ada di Karebosi Kota Makassar belum memiliki perhatian yang serius dalam hal gizi olahraga dan kurangnya kesadaran akan pentingnya masalah gizi dalam peningkatan derajat kesehatan para siswa binaan. Dampaknya adalah seluruh SSB yang ada belum memiliki program pembinaan yang terarah dan terukur baik dari segi pengembangan mental maupun kesehatan/gizi sehingga program/kegiatan hanya berpusat pada pengembangan taktik dan strategi permainan.

Disarankan sebaiknya di setiap SSB memiliki program dan perencanaan yang terarah baik dari segi strategi bermain sepak bola maupun gizi dan memiliki tenaga atau sumber daya yang memadai. Para pelatih SSB diharapkan memiliki kesadaran untuk meningkatkan pengetahuan seputar gizi olahraga dengan memaksimalkan sarana-sarana yang ada dan mampu mengaplikasikannya dalam upaya pembinaan SSB. PSSI (Persatuan Sepak Bola Indonesia) sebaiknya memiliki kordinasi yang baik dan terarah dengan pengelola SSB yang ada di Indonesia terkhusus di Kota Makassar sehingga SSB menjadi wadah yang efektif dalam pembinaan atlet yang handal sedari dini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abidin, Z, 2009, *Makanan Sebelum, Selama dan Sesudah Pertandingan*. [online]. <http://www.facebook.com> [diakses 5 Februari 2011]

Adianto, E, 2010, *Tim Sepak Bola Dan Ilmu Pengetahuan*. [online]. <http://olahraga.kompasiana.com> [diakses 15 Februari 2013]

Anggraini, R, 2009, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral pada Atlet Renang di Klub Renang Wilayah Jakarta Selatan*, Skripsi ,Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta. [online]. <http://lontar.ui.ac.id> [diakses 23 Februari 2013]

Anonim, 2013, *Program Pengelolaan SSB Kabba*. [online]. <http://ssbkabba.blogspot.com> [diakses 12 November 2012]

-----, 2013, *Jalan Setapak Menjadi Pelatih Sepak Bola*. [online]. <http://olahraga.kompasiana.com> [diakses pada 13 Mei 2013]

Bukhori, I, 2010, *Psikologi dan Status Gizi Atlet Sepakbola*, Surabaya.

Brown, JE, et al, 2005, *Nutrition Through the Life Cycle* (2<sup>nd</sup> ed), Wadsworth, USA.

Hidayanti, H, 2003, *Studi Pola Konsumsi dan Status Gizi Atlet Dayung Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Kendari Sulawesi Tenggara*, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.

Husaini, 2000, *Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal*, Puslitbang Gizi Departemen Kesehatan Bogor, Jawa Barat.

-----, 2002, *Mitos Makanan dan Minuman Untuk Atlet*. Jurnal Elektronik. [online]. <http://freedownloadbooks.net> [diakses pada 19 Mei 2010]

Irawan, MA 2008, *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga*. Jurnal Vol 01. [online]. <http://www.pssplab.com> [diakses pada tanggal 17 Januari 2012]

Mustamin, dkk, 2009, *Tingkat pengetahuan gizi, asupan dan status gizi atlet di pusdiklat olahraga pelajar sudiang kota Makassar*, Skripsi, Jurusan gizi Politeknik Kesehatan. Makassar.

Notoatmodjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, PT Rineka Cipta, Jakarta.

-----, 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, PT Rineka Cipta, Jakarta.

Soekirman, 1999, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.

Suhardjo, 1989, *Petunjuk Laboratorium Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat*, PAU Pangan dan Gizi IPB

-----, 2000, *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bogor, Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, PAU Pangan dan Gizi, IPB.

Suniar, L, 2002, *Dukungan Zat-zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*, Kalamed, Jakarta.

Utoro, BF, 2011, *Pengaruh Penerapan Carbohydrate Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola*, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang. [online]. <http://eprints.undip.ac.id> [diakses pada 13 Februari 2013]

LAMPIRAN

**Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Umum Siswa Sekolah Sepak Bola Anyelir dan Bangau Putra, Makassar**

Karakteristik Umum	n	%
<b>Nama SSB</b>		
Anyelir	30	58,8
Bangau Putra	21	41,18
<b>Umur (Tahun)</b>		
10 tahun	8	15,7
11 tahun	22	43,1
12 tahun	13	25,5
13 tahun	8	15,7
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	44	86,3
SMP	7	13,7
<b>Tingkat Pendidikan Ayah</b>		
SD	1	2
SMP	10	19,6
SMA/ sederajat	28	54,9
S1	12	23,5
<b>Tingkat Pendidikan Ibu</b>		
SD	4	7,8
SMP	15	29,4
SMA/ sederajat	25	49,0
S1	7	13,7
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
PNS	14	27,5
Wiraswasta	19	37,3
Karyawan	7	13,7
Sopir	2	3,9
Buruh Harian	8	15,7
TKI	1	2,0
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
PNS	5	9,8
Wiraswasta	11	21,6
Karyawan	2	3,9
Penjaga Toko	1	2,0
IRT	33	64,7
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2013*

**Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Sepakbola Anyelir dan Bangau Putra Makassar**

Karakteristik Umum	Status Gizi (IMT/U)					
	Kurus		Normal		Gemuk	
	n	%	n	%	n	%
<b>Nama SSB</b>						
SSB Anyelir	2	6,67	23	76,67	5	16,66
SSB Bangau Putra	1	4,76	17	80,95	3	14,29
<b>Karakteristik Umur</b>						
10 tahun	0	0	6	75,0	2	25,0
11 tahun	1	4,5	17	77,3	4	18,2
12 tahun	1	7,7	11	84,6	1	7,7
13 tahun	1	12,5	6	75,0	1	12,5
<b>Tingkat Pendidikan</b>						
SD	2	4,5	35	79,5	7	15,9
SMP	1	14,3	5	71,4	1	14,3
<b>Pendidikan Terakhir Ayah</b>						
Rendah	1	9,1	8	72,7	2	18,2
Tinggi	2	5	32	80	6	15
<b>Pendidikan Terakhir Ibu</b>						
Rendah	1	5,6	15	83,3	2	11,1
Tinggi	2	6,1	25	75,8	6	18,2
<b>Pekerjaan Ayah</b>						
Rendah	0	0	1	100	0	0
Tinggi	3	6	39	78	8	16
<b>Pekerjaan Ibu</b>						
Rendah	1	3,03	26	78,8	6	18,2
Tinggi	2	11,1	14	77,7	2	11,1
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>5,9</b>	<b>40</b>	<b>78,4</b>	<b>8</b>	<b>15,7</b>

*Sumber: Data Primer, 2013*

**Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Karakteristik Umum Pelatih Sekolah Sepak Bola di Lapangan Karebosi Makassar Provinsi Sulawesi Selatan**

Karakteristik Umum	Pengetahuan Gizi					
	Baik		Sedang		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Umur</b>						
≥ 50 tahun	1	10	1	10	4	40
< 50 tahun	0	0	1	10	3	30
<b>Pendidikan Terakhir</b>						
SMP	0	0	0	0	1	10
SMA	1	10	2	20	6	60
<b>SSB Binaan</b>						
Persis	0	0	1	10	2	20
Anyelir	0	0	0	0	2	20
Faisal	0	0	0	0	1	10
Anra Manggala	0	0	1	10	0	0
Makassar Putra	0	0	0	0	1	10
Garuda Mas	0	0	0	0	1	10
Bangau Putra	1	10	0	0	0	0
<b>Lisensi/Sertifikasi (PSSI)</b>						
Tidak memiliki lisensi	0	0	0	0	1	10
Lisensi D	0	0	2	20	5	50
Lisensi C	1	10	0	0	1	10
<b>Kurun Melatih</b>						
1 s/d < 5 tahun	0	0	0	0	1	10
5 s/d < 10 tahun	0	0	1	10	2	20
10 s/d < 20 tahun	0	0	0	0	1	10
20 s/d 30 tahun	1	10	1	10	3	30
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>70</b>

*Sumber: Data Primer, 2013*